

HOHE REICHWEITE UND MEDIALE PRÄSENZ: DIE »SPIEGEL«-BESTSELLERAUTORINNEN SIND BEKANNT AUS TV, PRESSE UND SOCIAL MEDIA



BLUMHAGEN, VANESSA; FUNCK, ANNA

Gesund, stark, schön

So geht Frauengesundheit heute.
Nie wieder Gewichtsprobleme,
Verdauungsstörungen, dicke
Augen & Co.

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.09.2023

- Das neue Buch der Autorin von »Jeden Tag wurde ich dicker und müder« und »Die Hashimoto-Diät« mit einer Gesamtauflage von über 160.000 Exemplaren
- Fundiert und umfassend: Experteninterviews zu allen wichtigen Themen, die Frauen wissen müssen
- Trendthema Gendermedizin: aktuelles und zeitgemäßes Buch

Morgens schon dicke Augen, nach jedem Essen ein Blähbauch, keine Nacht mehr richtig durchgeschlafen und die Nerven zum Zerreißen gespannt: Viele Frauen sind weit entfernt von ihrem besten Selbst. Die »SPIEGEL«-Bestsellerautorinnen Anna Funck und Vanessa Blumhagen haben genau das durchgemacht. Die Journalistinnen haben auf der Suche nach Lösungen spannende Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsexperten interviewt und das gesammelte Wissen in ihrem neuen Buch zusammengetragen. Es ist gar nicht so schwer, wieder zu sich und seiner Natur zurückzufinden, sich großartig zu fühlen und dabei toll auszusehen. Jede Frau kann das. In diesem unterhaltsamen wie fundierten Buch zeigen die Autorinnen, dass wir uns nicht mit den Problemen abfinden müssen.

240 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0555-0 | Warengruppe 1460

© Robert Recker



VANESSA BLUMHAGEN, geboren 1977, arbeitete als Printredakteurin bei Medien wie der »Hamburger Morgenpost«, »Frau im Spiegel«, »BILD« Hamburg und »REVUE«. In dieser Zeit begann sie für unterschiedlichste TV-Sender Promithemen zu kommentieren.

© Michael de Boer



ANNA FUNCK, TV-Moderatorin, Produzentin und Autorin, wurde 1980 in Lübeck geboren und stand viele Jahre vor der Kamera. Beim Privatsender RTL wurde Anna Funck zur TV-Moderatorin und Redakteurin ausgebildet, bis die Öffentlich-Rechtlichen 2008 auf sie aufmerksam wurden.



DAS NEUE BUCH DER »SPIEGEL«- BESTSELLERAUTORIN – GESAMTAUFLAGE VON HANNA DIETZ ÜBER 300.000 EXEMPLARE



DIETZ, HANNA

Warum habe ich mich das nicht früher gefragt?

44 ehrliche Fragen, die dein Leben verbessern

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 21.11.2023

- Hanna Dietz' »SPIEGEL«-Bestseller »Einfach mal so tun, als ob das Leben einfach wäre« hat sich 37.000 Mal verkauft
- Um Antworten zu finden, muss man die richtigen Fragen stellen – Hanna Dietz vereint die wichtigsten Fragen fürs Leben, die alles verändern können
- Für Leser*innen von Alexandra Reinwarth und Monika Bittl

Wieso fühle ich mich morgens schon erledigt? Bin ich für die Laune im Team verantwortlich? Was würde passieren, wenn ich Nein sage? Weswegen rege ich mich überhaupt so auf? Weiß ich das wirklich oder denke ich das nur? Wie schlimm wäre es, mich zu entschuldigen? Worauf kann ich stolz sein? Was hält mich davon ab, meine Träume zu erfüllen? Das Leben besteht aus unzähligen Fragen und Kleinigkeiten und jede birgt die Chance, das Beste daraus zu machen. Doch oft wissen wir nicht, wie das gehen soll. Die Bestsellerautorin Hanna Dietz präsentiert 44 tiefgreifende und etwas weniger tiefe Fragen, die wir uns alle einmal im Leben stellen sollten. Wenn wir sie ehrlich beantworten, helfen sie uns, die persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren – und sie leichter zu umschiffen.

© privat



HANNA DIETZ, geboren 1969 in Bonn, wollte eigentlich Sportlehrerin werden, musste dann aber feststellen, dass es ziemlich kompliziert ist, Kindern den Felgaufschwung beizubringen, wenn man ihn selbst nicht kann. Also wurde sie Journalistin. 2007 veröffentlichte sie ihren ersten Roman. Mittlerweile hat sie 20 Bücher geschrieben. Mit »Männerkrankheiten« schaffte sie es ganz nach oben auf die »SPIEGEL«-Bestsellerliste.



HOHE REICHWEITE: BEKANNT U. A. AUS DEM ERFOLGSPodcast »GLÜCKLICHSEIN« UND INSTAGRAM MIT ÜBER 40.000 FOLLOWERN



GÖCKING, VANESSA

Du bist das Beste, was dir je passiert ist

Wie du deinen Wert erkennst
und glücklich wirst

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.08.2023

- Endlich ins Handeln kommen: Glückscoach, Influencerin und Podcasterin Vanessa Göcking deckt unsere inneren Glücksblockaden auf und zeigt, wie wir dauerhaft glücklich werden
- Mit umfangreichem Selbsttest zu acht wichtigen Lebensbereichen: u.a. geistiges und körperliches Wohlbefinden, Beziehungen und Selbstverwirklichung

Alltäglicher Stress, negative Glaubenssätze, innere Blockaden und Ängste hindern uns oft daran, Glück und Erfüllung zu finden. Doch das muss nicht sein: Glückscoach und Influencerin Vanessa Göcking lädt in ihrem Buch dazu ein, auf Glücksreise zu gehen, und zeigt auf einfühlsame und inspirierende Weise, dass jeder Mensch wertvoll ist. Neben motivierenden Beispielgeschichten gibt die Autorin zahlreiche praktische Tipps und Übungen aus ihrem Coaching-Alltag mit Klienten, wie wir unsere eigenen Stärken erkennen und negative Glaubenssätze ablegen können, um so das eigene Glück zu finden. Denn die meisten bekannten Methoden helfen uns nicht, wenn wir nicht zuallererst verstehen, was uns daran hindert, glücklich zu werden.

VANESSA GÖCKING ist systemischer Personal, Business und Team Coach. Als Glückscoach begleitet sie im Rahmen ihres selbst entwickelten Coaching-Programms »Die Glücksreise« Menschen dabei, ihr Lebensglück spürbar und nachhaltig zu steigern. Auf ihrem reichweitenstarken Instagram-Kanal @vanessa.goeking und in ihrem Erfolgspodcast »Glücklichsein« teilt sie Impulse für ein glückliches und erfülltes Leben.



ALLES, WAS MAN ÜBER MANIPULATION WISSEN MUSS UND WIE MAN SICH SCHÜTZEN KANN – VON DEN »NEW YORK TIMES«-BESTSELLERAUTOREN CHABRIS UND SIMONS



SIMONS, DANIEL; CHABRIS, CHRISTOPHER;

Lass dich nicht täuschen

Warum wir uns immer wieder hinters Licht führen lassen und was wir dagegen tun können

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- Unsere Welt ist voller Täuschungen: zahlreiche Fallbeispiele von Phishing-Betrügereien, Schneeballsystemen, gefälschter Kunst, Zauberern, Hellsehern und vielem mehr
- Spannendes psychologisches Wissen, um sich selbst vor Betrug und Täuschungen zu schützen, von weltweit anerkannten Experten

Von Phishing-Mails über Schneeballsysteme zu irreführender Wissenschaft und Kunstfälschungen – man wird tagtäglich mit Betrug konfrontiert. Die Psychologen und »New York Times«-Bestsellerautoren Daniel Simons und Christopher Chabris, die auch hinter dem berühmten Wahrnehmungsexperiment des unsichtbaren Gorillas stecken, zeigen, wie man Täuschungen und Betrug erkennt und sich vor ihnen schützt, bevor es zu spät ist. Sie beschreiben unsere wichtigsten Denkmuster, die uns zwar den Alltag erleichtern, uns allerdings auch höchst anfällig für Täuschungen machen. Es werden nicht nur bekannte Betrugsfälle und weltweite Täuschungsversuche in ein neues Licht gerückt, sondern auch gänzlich unbekannte erläutert. Für alle, die sich nicht für dumm verkaufen lassen wollen!

© privat



DANIEL SIMONS ist Professor im Fachbereich Psychologie an der University of Illinois, wo er das Visual Cognition Laboratory leitet. Er lebt in Champaign, Illinois.

© Josiah Lewis



CHRISTOPHER CHABRIS ist ein Kognitionswissenschaftler, der am Union College und an der Harvard University gelehrt hat. Er lebt in Lewisburg, Pennsylvania.



GROSSARTIGER BESTSELLERERFOLG AUS POLEN MIT MEHR ALS 600.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



DE BARBARO, NATALIA

Die liebevolle Gefährtin in dir

Von falschen Erwartungen,
verführerischen Stimmen und
der Suche nach innerer Freiheit

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 21.11.2023

- Natalia de Barbaro ist in ihrer Heimat eine bekannte Psychologin, Coachin, Kolumnistin und Schriftstellerin und steht auch für Presseanfragen in Deutschland zur Verfügung
- Ein starkes, eindringliches und zugleich einfühlsames Plädoyer für mehr Selbstbestimmung von Frauen

Auch heute noch kämpfen Frauen überall auf der Welt tagtäglich mit den Ansprüchen und Erwartungen anderer.

Durch unsere Erziehung, Traditionen und die Gesellschaft wurden uns diese über die Jahre so stark auferlegt, dass sie sich wie eigenständige Stimmen in uns verwurzelt haben. Stimmen, die nicht die unseren sind, die uns aber allzu oft bestimmen und uns daran hindern, wir selbst zu sein. Die Psychologin und Bestsellerautorin Natalia de Barbaro hilft Frauen dabei, selbstbestimmt ihren eigenen Weg zu gehen. In ihrem Buch berichtet sie in bewegenden und sehr persönlichen Geschichten von dem täglichen Kampf mit Zweifeln, vermeintlichen Mängeln und dem Druck, perfekt sein zu müssen. Dabei hilft sie Frauen durch ihre Darstellung der Figuren.

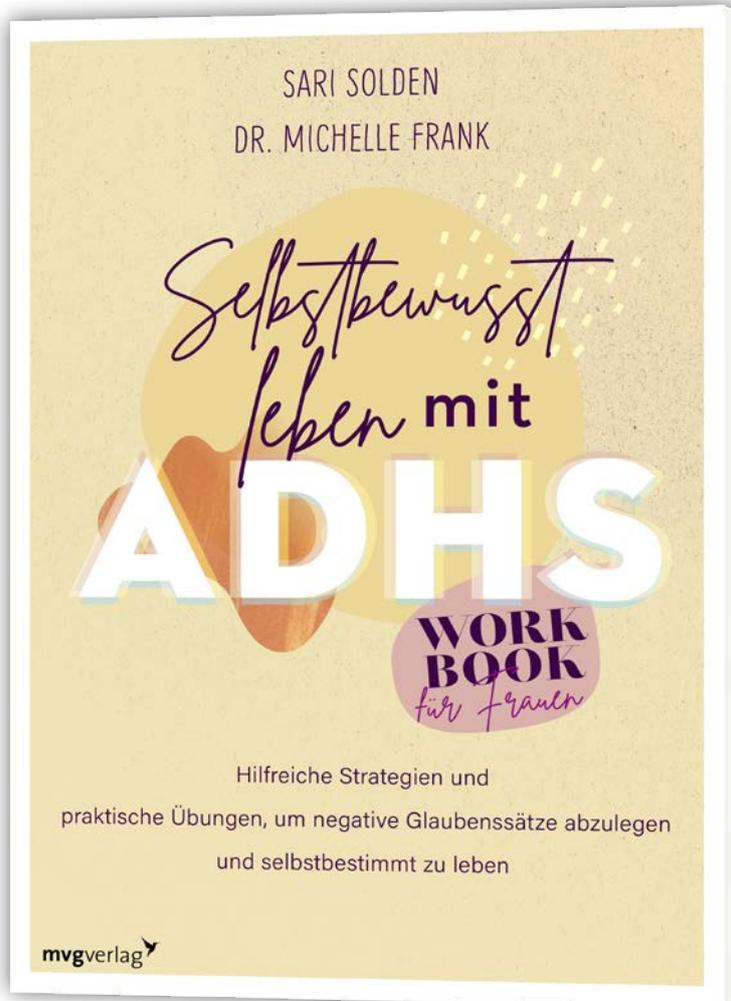


© Tatiana Laurencia Jachyra

NATALIA DE BARBARO ist Psychologin, Coach, Kolumnistin und Schriftstellerin. Seit vielen Jahren leitet sie Workshops und arbeitet individuell mit Frauen, die erschöpft sind von den Erwartungen und Ansprüchen, die ihnen von anderen – der Familie, der Gesellschaft oder von Traditionen – aufgezwungen werden. Ihre Workshops wurden für viele Frauen zu einem Wendepunkt und halfen ihnen dabei, ihr Leben nachhaltig zu verändern.



DAS STANDARDWERK AUS DEN USA MIT ÜBER 72.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN SPEZIELL FÜR FRAUEN MIT ADHS – VON EXPERTEN EMPFOHLEN



SOLDEN, SARI; DR. FRANK, MICHELLE

Selbstbewusst leben mit ADHS – das Workbook für Frauen

Hilfreiche Strategien und praktische Übungen, um negative Glaubenssätze abzulegen und selbstbestimmt zu leben

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- Sari Solden ist eine gefragte Psychotherapeutin, Coachin und Autorin im Fachbereich ADHS
- Etwa 2,3 Mio. Erwachsene in Deutschland leiden an ADHS – ein abwechslungsreiches und innovatives Workbook für Frauen

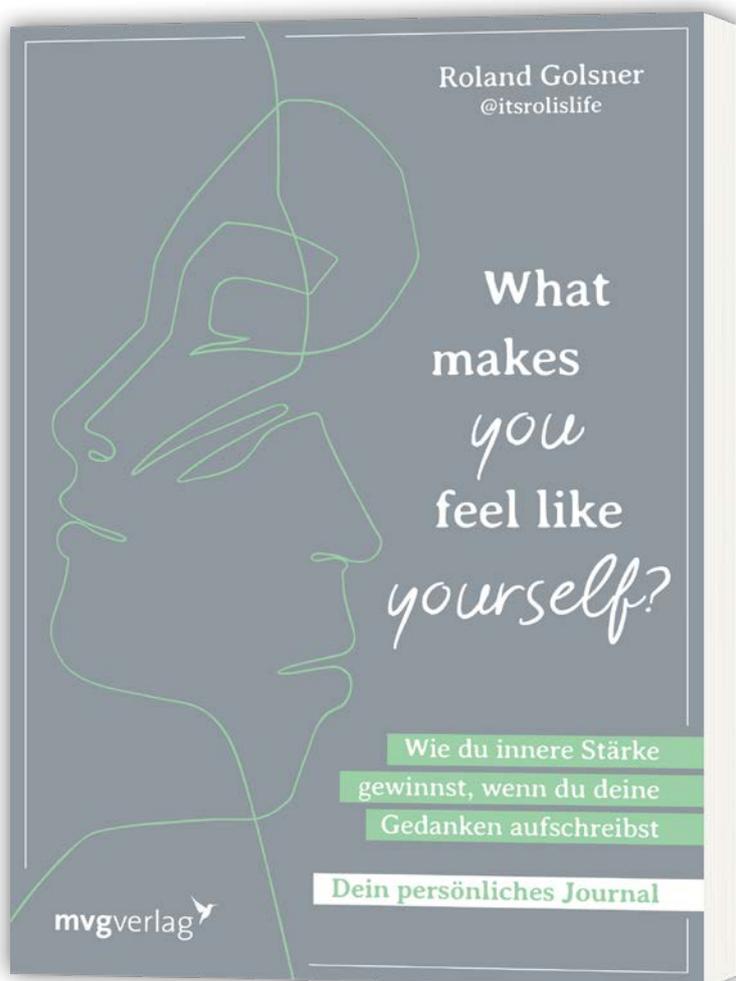
Aus dem Rahmen fallen kommt nicht gut an. Besonders Frauen mit ADHS erfahren das tagtäglich im Job und Privatleben. Bereits als Mädchen erleben sie eine Gesellschaft, die bestimmte Denk-, Lern- und Lebensweisen vorzieht. Diese Glaubenssätze werden auf unzählige Arten vermittelt und erzeugen Gefühle der Unzulänglichkeit und Unangepasstheit. Die ADHS-Expertinnen Sari Solden und Michelle Frank unterstützen in ihrem Workbook Frauen mit Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung dabei, ihre individuellen Stärken einzusetzen, mit Selbstvertrauen und Klarheit zu kommunizieren und für sich selbst einzustehen. Dabei gehen die Psychologinnen mit Übungen, Strategien und neuartigen Techniken auf die einzelnen Aspekte von ADHS ein.

SARI SOLDEN Psychotherapeutin Sari Solden berät seit 30 Jahren Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Sie ist Autorin der Bücher »Women with Attention Deficit Disorder« und »Journeys Through ADDulthood« und prominente Hauptrednerin auf nationalen und internationalen Konferenzen.

MICHELLE FRANK ist eine anerkannte klinische Psychologin, die sich auf die Diagnose, Behandlung, Aufklärung und Befähigung von Menschen mit ADHS spezialisiert hat. Sie arbeitet mit der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT), achtsamkeitsbasierten Praktiken und psychoedukativen Ansätzen, um Menschen mit ADHS ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



INFLUENCER MIT HOHER REICHWEITE AUF DEN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN: INSGESAMT MEHR ALS 400.000 FOLLOWER*INNEN BEI TIKTOK UND INSTAGRAM



GOLSNER, ROLAND

What makes you feel like yourself?

Wie du innere Stärke gewinnst, wenn du deine Gedanken aufschreibst. Dein persönliches Journal

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 19.09.2023

- Hohe Relevanz: Jede/-r Vierte zwischen 18 und 25 Jahren leidet unter psychischen Erkrankungen
- Trend Journaling: Zeile für Zeile zu mehr innerer Stabilität, Mut und Selbstbewusstsein
- Glaubwürdig und authentisch: Roli weiß aus eigener Erfahrung, wovon er spricht

Ängste, psychische Belastungen bis hin zu Depressionen und sogar Suizidgedanken sind gerade unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weitverbreitet. Doch sie spielen sich oft im Verborgenen ab und nicht selten trägt der Schein: Wer nach außen fröhlich wirkt, kann gleichzeitig voller nagender Selbstzweifel und seelischer Verletzungen sein und einen hohen Leidensdruck spüren. Roli (@itsrolislife) hat selbst erlebt, was es heißt, »die mentale Stärke einer Pustebume« zu haben. Heute hat er gelernt, mit seinen Depressionen umzugehen, und ist vielen jungen Menschen eine Stütze und ein Vorbild. Mit diesem Journal voller persönlicher Einblicke, Impulse und Raum zur Selbstreflexion gibt er anderen ein wertvolles Tool an die Hand, um die eigene innere Welt zu erkunden.

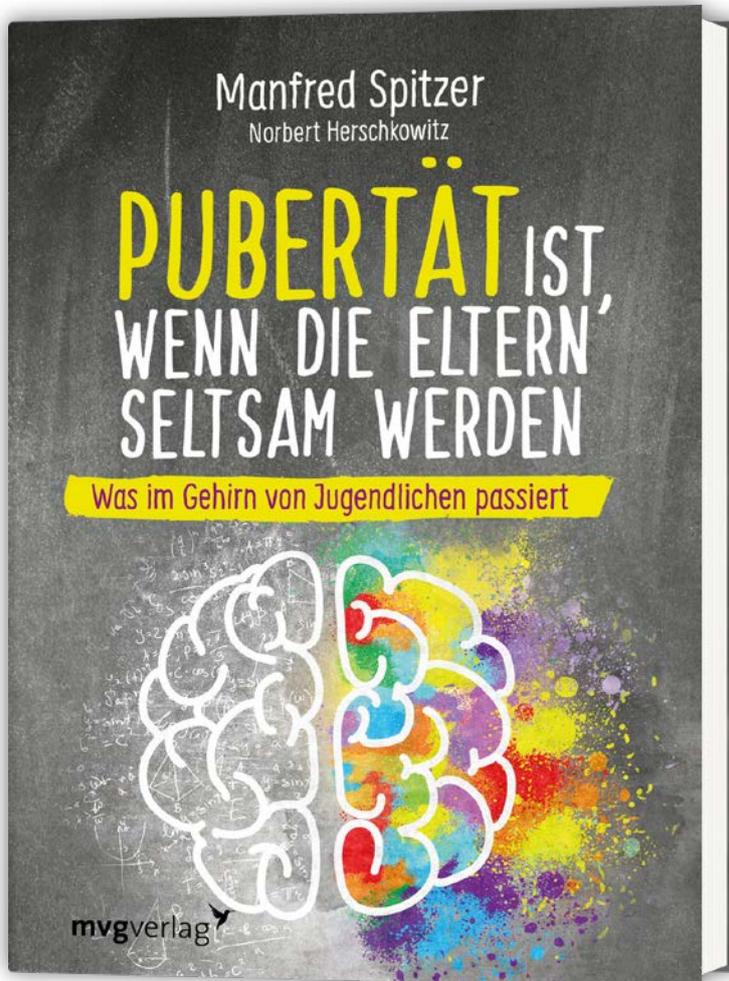
© earnesto GmbH



ROLAND GOLSNER Die meisten werden Roland unter dem Namen »Roli« (@itsrolislife) kennen. Aufgrund seiner eigenen Vergangenheit, in der er mit mehreren psychischen Erkrankungen leben musste, engagiert er sich für psychologische Themen, vor allem mentale Gesundheit. Über die sozialen Netzwerke erreicht er zurzeit insgesamt über 400.000 Menschen, indem er über seine Vergangenheit spricht und Betroffenen Mut schenkt. Ein wichtiger Teil, der zu seiner eigenen Heilung beigetragen hat, war das Journaling: Mit seinem ersten selbst verfassten Journal möchte er nun auch anderen helfen.



BESTSELLERAUTOR MANFRED SPITZER MIT ÜBER 600.000 VERK. EXPL. ERKLÄRT, WARUM JUGENDLICHE TICKEN, WIE SIE TICKEN



SPITZER, MANFRED; HERSCHKOWITZ, NORBERT

Pubertät ist, wenn die Eltern seltsam werden

Was im Gehirn von Jugendlichen passiert

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.08.2023

- Man kann nicht alles auf die Hormone schieben: Der bekannteste Hirnforscher Deutschlands gibt spannende Einblicke in die Gehirnentwicklung Pubertierender
- Der Klartext-Professor über das komplexe Denken von Jugendlichen – hochkompetente Hilfe für genervte Eltern

Warum werden junge Menschen fast über Nacht widerspenstig und Eltern auf einmal komisch? Die Hormone spielen bei der Pubertät eine wichtige Rolle, aber was genau passiert eigentlich im Gehirn? Der Bestsellerautor und bekannte Neurowissenschaftler Manfred Spitzer erklärt gemeinsam mit dem Hirnforscher Norbert Herschkowitz, warum es überhaupt so etwas wie Pubertät gibt und was sich im Gehirn von 13- bis 15-Jährigen abspielt. Informativ und unterhaltsam klären sie über das Phänomen Pubertät auf, damit Eltern leichter damit umgehen und ihren Kindern in dieser schwierigen Lebensphase helfen und sie unterstützen können.

© Manfred Spitzer



PROF. DR. DR. MANFRED SPITZER, geboren 1958, leitet die Psychiatrische Universitätsklinik in Ulm und das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter der Bestseller »Digitale Demenz«.

© Peter Weber



NORBERT HERSCHKOWITZ war Kinderarzt, Hirnforscher und renommierter Buchautor. Er leitete 25 Jahre lang die Abteilung für Entwicklung und Entwicklungsstörungen an der Universitäts-Kinderklinik in Bern.



TABUTHEMA MIT HOHER BRISANZ: FAST EIN DRITTEL ALLER FRAUEN SIND VON SEXUELLER LUSTLOSIGKEIT BETROFFEN – JULIA HENCHEN KANN HELFEN



HENCHEN, JULIA

Kopf aus – Lust an

Wie du deine Lustlosigkeit überwindest und ein erfülltes Sexleben führst. Mehr Spaß am Sex mit der Lustfaktor-Methode

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 21.11.2023

- Reichweitenstark: Julia Henchen ist bekannt aus TV, Radio und Presse sowie über ihre Social-Media-Kanäle
- Die erfahrene Paar- und Sexualtherapeutin zeigt, wie man im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen bessere Beziehungen führt
- Schritt für Schritt zu einem erfüllten Sexualleben

Wenn die Lust nicht kommen will, kann das zahlreiche Gründe haben: Stress, körperliche Veränderungen oder persönliche Erlebnisse, die uns belasten. Auch in langjährigen Partnerschaften gibt es Phasen, in denen die Leidenschaft mal Pause hat. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Aber wir müssen die Lustlosigkeit nicht einfach hinnehmen, denn es gibt wirksame Methoden, um wieder mehr Spaß am Sex zu haben. Die bekannte Paar- und Sexualtherapeutin Julia Henchen zeigt, woran es liegt, wenn die Lust auf Sex schwindet, und wie es gelingt, wieder ein erfülltes Sexualleben genießen zu können. Mit ihrer wirksamen Lustfaktor-Methode zeigt sie in vier Schritten den Weg zu einem Liebesleben voller prickelnder Erotik.

© Kim Hoos



JULIA HENCHEN ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin und Sexualpädagogin. Ihr Fokus liegt in ihrer Arbeit klar auf der Lust und der Lustlosigkeit. In ihre Praxis kommen Menschen mit Orgasmusproblemen, fehlender Lust oder Beziehungsproblemen. Auf Instagram betreibt sie den reichweitenstarken Kanal »Lustfaktor«, auf dem sie Fragen aus der Community beantwortet sowie Mythen und verbreitete Glaubenssätze entlarvt. Sie lebt in der Nähe von Stuttgart, wo sie auch ihre eigene Praxis betreibt.



WENN MAL WIEDER DIE RICHTIGEN WORTE FEHLEN – ERFOLGREICHE KOMMUNIKATIONSTRAINERIN UND INFLUENCERIN MIT ÜBER 500.000 FOLLOWERN GIBT DIE BESTEN TIPPS



PEJIC, MIA

Anstatt zu sagen – Dein Guide für gelungene Kommunikation

Nie wieder sprachlos, weil du weißt, was du willst

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 24.10.2023

- Große Bekanntheit und treue Fans von mymiapage mit über 134.000 Followern bei Instagram und 502.500 bei TikTok
- Moderner Kommunikationsratgeber, der konkrete Beispiele für besser formulierte Sätze gibt – alltagstauglich und einfach

Wir wollen schlagfertig antworten und selbstbewusst auftreten, doch oftmals fehlen uns die richtigen Worte. Die erfolgreiche Kommunikationstrainerin Mia Pejic zeigt, welche Wirkung wir mit geschickter Kommunikation erzielen können, und gibt uns dafür konkrete Tipps und Übungen an die Hand. Dabei erklärt sie die häufigsten Kommunikationsprobleme in den Bereichen Paarbeziehung, Freunde, Familie und Beruf. Weil das gesprochene Wort aber nur die Spitze des Eisberges ist, ist es als Erstes wichtig, das eigene Mindset zu verändern. Denn nur, wenn wir bereit sind, auch anders mit uns selbst zu sprechen, können wir unsere Kommunikation mit anderen wirklich verbessern.



© privat

MIA PEJIC wurde in einer Sekte großgezogen und kleingehalten: unterdrückte Kindheit, keine Chance auf gute Bildung und Gewalterfahrung in der Ehe. Mit Mitte 20 bricht sie mit ihrem alten Leben – und fängt ganz von vorne an. Sie erkennt ihr Talent für das Lesen von Menschen, Kommunikation und das damit verbundene Potenzial. Ab diesem Moment geht sie den buchstäblichen Weg von der Tellerwäscherin zur Millionärin. Heute gibt sie ihr Wissen weiter – als Autorin, Speakerin und Content Creator.



DAS AKTUELLESTE UND WIRKLICH PRAKTISCHE BUCH ZUR TEXTERSTELLUNG MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ, CHATGPT UND CHATBOTS



SPRIESTERSBACH, KAI

Richtig texten mit KI – ChatGPT, GPT-4, GPT-3 & Co.

Texte schreiben mithilfe
Künstlicher Intelligenz für Job,
Uni und Websites – schneller
und besser als je zuvor

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 23.05.2023

- Die neuesten Entwicklungen rund um ChatGPT und GPT-3 vereint in einem Einsteigerbuch zur Texterstellung mit Künstlicher Intelligenz
- Großes Medienecho: ChatGPT und Texterstellung mit KI sind die Zukunft

ChatGPT, GPT-3, GPT-4, Chatbots, OpenAI, KI – überall begegnen uns derzeit diese Begriffe, aber was bedeuten sie eigentlich und wie kann uns künstliche Intelligenz bei der Erstellung von Texten helfen? Das Buch bietet einen Einblick in die Technologie hinter diesen Tools und erklärt, wie sie funktionieren und was ihre Stärken und Schwächen sind. Von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken zeigt der erfahrene KI-Experte Kai Priestersbach, wie wir ChatGPT, Jasper, Frase, Neuroflash und andere KI-Tools auf Basis der GPT-Modellfamilie effektiv einsetzen können, um Texte zu generieren, Blog-Posts, Artikel und Werbetexte zu erstellen und sogar komplexe Schreibaufgaben wie wissenschaftliche Arbeiten oder kreative Texte verfassen können.

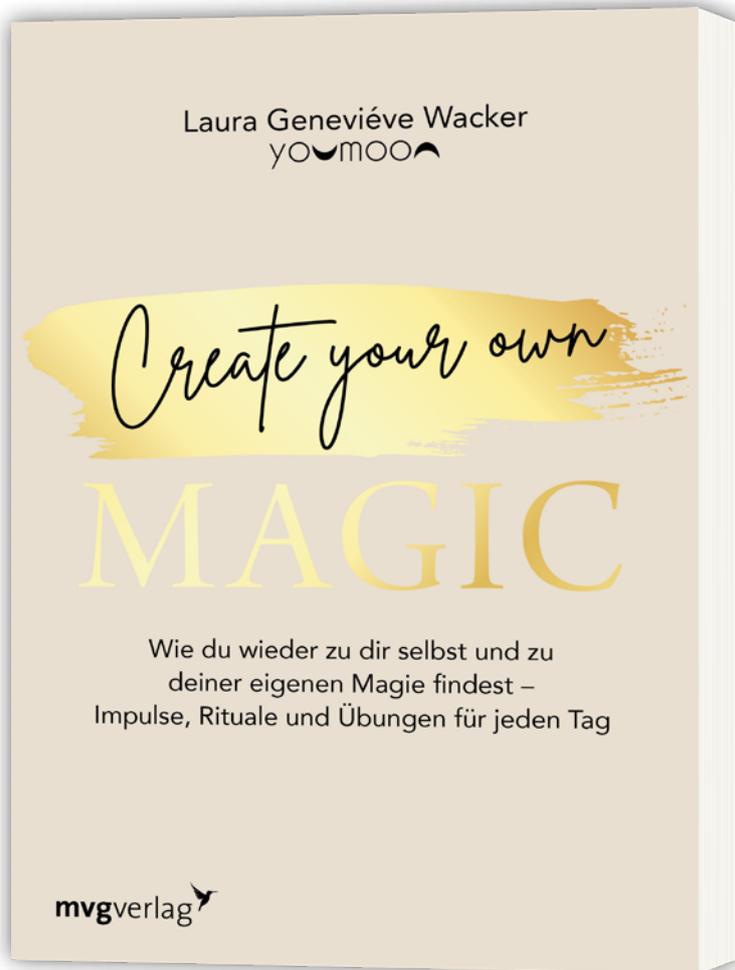
© privat



KAI SPRIESTERSBACH ist Unternehmer mit einem Master-Abschluss in Webwissenschaften sowie Chefredakteur zweier Online-Magazine, Podcaster und hält Vorträge zu Online-, KI- und SEO-Themen. Als einer der erfahrensten Search-Marketing-Experten kann er bereits auf zwei Jahrzehnte Erfahrung beim Aufbau und der Optimierung webbasierter Vertriebs- und Geschäftsmodelle zurückgreifen. In den letzten Jahren hat er sich intensiv mit Suchmaschinen und KI auseinandergesetzt und gilt als einer der führenden Experten für die Texterstellung mittels Künstlicher Intelligenz.



MODERNE SPIRITUALITÄT LIEGT STARK IM TREND – VON DER BELIEBTEN INSTAGRAMMERIN »YOUMOON« MIT GROSSER REICHWEITE



WACKER, LAURA GENEVIÈVE

Create your own MAGIC

Wie du wieder zu dir selbst und zu deiner eigenen Magie findest – Impulse, Rituale und Übungen für jeden Tag

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.09.2023

- Große Reichweite der Autorin: Instagram-Account @youmoon, erfolgreicher Podcast und beliebter Onlineshop zu moderner Spiritualität & Magie
- Modern & tiefgehend: mit vielen zeitgemäßen spirituellen Übungen, Meditationen, Ritualen und Tipps rund um Magie, Mond, Chakren, Kristalle & Co.

Wir möchten alle ein erfülltes Leben genießen, wissen aber meist nicht, wo wir beginnen sollen und was Fülle für uns überhaupt bedeutet. Laura Wacker, die den erfolgreichen Instagram-Account und Podcast »Youmoon« betreibt, zeigt, wie wir empfänglicher für Wunder werden, wie uns klar wird, was wir überhaupt im Leben erreichen und erleben möchten und was wir loslassen dürfen, damit Neues zu uns findet. Mithilfe von unterschiedlichen modernen spirituellen Praktiken wie Räucherritualen, Chakra-, Kristall- und Vollmondmeditationen, Journalingfragen und kleinen Helferchen wie Pendel, Kristallen, Kräutern und Ölen lernen wir, liebevolle und klare Grenzen zu setzen, eigene Entscheidungen zu treffen und somit unsere Träume zu verwirklichen.

© privat



LAURA GENEVIÈVE WACKER, geboren 1988 in der Nähe von Hamburg, studierte Germanistik und Kulturwissenschaften und wurde direkt nach der Universität zur Unternehmerin. Lauras Großmutter weihte sie schon als kleines Kind in die Welt der Spiritualität ein. Sie lernte schon früh Kristalle, Kräuter und astrologische Kräfte kennen und verliebte sich mit Ende 20 erneut in den Zauber, der in ihr steckt. Heute verbindet sie Spiritualität mit Moderne und inspiriert mit ihrer Brand »youmoon« Zigtausende Menschen mit einem Onlineshop, in Workshops und auf Instagram dazu, wieder ihre eigene Magie zu entdecken.



ZAHLREICHE NEUE RITUALE UND REZEPTE:
AKTUALISIERTE NEUAUSGABE DES ERFOLGREICHEN
RAUHNACHTBUCHS VON CAROLINE DEISS MIT ÜBER
17.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



DEISS, CAROLINE

Geheimnisvolle Rauh Nächte

Rituale, Rezepte,
Räucheranleitungen und
Weissagungen für die magische
Zeit zwischen den Jahren.
Aktualisierte Neuausgabe mit
neuen Ritualen und Rezepten

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 19.09.2023

- Große und ungebrochene Nachfrage nach Büchern zum Thema Rauh Nächte
- Mit sieben zusätzlichen Rauh Nächten, die oft unbeachtet bleiben
- Wunderschönes Geschenk zu Weihnachten

Die Rauh Nächte, die zaubervollen zwölf Schicksalsnächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten von alters her als magische Schwellenzeit, in der Rückschau gehalten und in Kontakt mit den Urkräften der Natur getreten wird. Diese besinnliche Zeit dient als wegweisendes Orakel für das kommende Jahr. Die Räucherexpertin Caroline Deiß gibt einen faszinierenden Einblick in die mythologischen Hintergründe und liefert visionsfördernde, traditionsreiche Rezepte sowie Anleitungen zu Ritualen und Räucherungen. Diese aktualisierte Neuausgabe bietet, neben sieben weiteren, oft unbeachteten Rauh Nächten, inspirierende Zusatzkapitel mit neuen Ritualen und Rezepten für die magische Zeit zwischen den Jahren.

© privat



CAROLINE DEISS Geboren und aufgewachsen in einem Dorf in Hessen kam Caroline Deiß schon früh mit der Natur, dem ländlichen Brauchtum und dem Zauber der Rauh Nächte in Berührung. Als passionierte Wildpflanzenkennerin unterrichtet sie in ihrer Wahlheimat am Starnberger See in zahlreichen Führungen, Kochkursen und Seminaren über die Magie der Wildkräuter. Fasziniert von der Kraft des Räucherns und dem Geheimnis der Rauh Nächte gibt sie ihr Wissen darüber in vielen Kursen und Vortragsreihen weiter.



DER HEXENTREND IST UNGEBROCHEN: ÜBER 45.000 VERKAUFTE EXPL. DER HEXENBÜCHER IM MVG VERLAG



JANKOVIC-STEINER, BIRGIT

Die heilende Kraft der grünen Magie

Pflanzen, Kräuter, Pilze, Räucheranleitungen, Öle, Rituale und die Grundlagen der Magie

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.08.2023

- Die bekannteste Hexe im deutschsprachigen Raum präsentiert das Trendthema »Grüne Magie« völlig neu und modern
- Erfolgreiche und etablierte Autorin mit über 15.000 verkauften Expl. und Gründerin der bekannten Hexenschule Wien mit großer Reichweite

Seit Jahrhunderten wird das magische Heilwissen rund um Pflanzen und Kräuter weitergegeben, doch nur wenige verfügen über die Aufzeichnung von wahren Kräutlerhexen.

Birgit Jankovic-Steiner lernte von ihrer Großmutter die Wirkung der Magie der Natur kennen und erschuf aus dem gesammelten Wissen ein kleines ABC der Pflanzen und ihrer Anwendung und Wirkstoffe. Geschmückt mit anschaulichen Anekdoten aus ihrer Kindheit stellt sie die wichtigsten Kräuter und Pflanzen vor und gibt einfache Tipps für Öle, Salben, Cremes, Tinkturen, Tees und vieles mehr, die bei unterschiedlichen Beschwerden helfen können. Darüber hinaus führt sie in die Welt der Hexen ein und präsentiert Hintergrundwissen zur Geschichte der Magie.

© privat



BIRGIT JANKOVIC-STEINER

absolvierte den Master in Psychosozialer Beratung an der privaten Universität Krems. Sie arbeitet in der Schweiz mit Schwerpunkt Wirtschaftstrainings, berät internationale und nationale Unternehmen und hält Workshops und Lehrgänge. In der Steiermark (Österreich) kam sie bereits in frühester Kindheit mit Hexerei, Naturkünsten und magischen Ritualen in Berührung. Im Jahr 2013 gründete sie die Hexenschule Wien und bildet seitdem Frauen und Männer online wie auch persönlich im alten Wissen auf moderne Art und Weise aus.



DIE DÄNISCHE FORMEL FÜR GLÜCK – HYGGE UND SKANDI-LIEBE ALS DAUERTREND IM BUCHHANDEL



SØDERBERG, MARIE TOURELL

Hygge

Das große Glück liegt in den kleinen Dingen

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 22.08.2023

- Jetzt als Neuauflage: liebevoll gestalteter Rundum-Ratgeber zum Wohlfühlen mit den besten Hygge-Tipps
- Mit einfallsreichen Rezepten, Deko-Tipps und Freizeit-Ideen, um die gemütlichen Momente des Lebens zu genießen
- Zahlreiche atmosphärische Fotografien geben inspirierende Einblicke in die dänische Lebensweise

Hygge, das ist die dänische Formel zum Glück. Das Wort hat viele Bedeutungen: Gemütlichkeit, Wärme, Geselligkeit, Zufriedenheit. Doch was genau macht dieses Glück aus? Und funktioniert das Geheimrezept der Dänen auch bei uns? Ja, denn egal wann und wo, Hygge gibt uns das Gefühl, angekommen zu sein. Während andere Bücher von diesem Phänomen nur erzählen, zeigt die gebürtige Dänin Marie Tourell Soderberg, wie auch Sie Hygge zu einem wundervollen Bestandteil Ihres Lebens machen können. Dafür hat die dänische Schauspielerin die besten Tipps ihrer Landsleute gesammelt und die Momente eingefangen, die Hygge ausmachen.

© privat



MARIE TOURELL SØDERBERG

ist eine dänische Schauspielerin, geboren in Kopenhagen. Sie ist ein aufstrebender Star des Nordic noir, der auf der Bühne, im Fernsehen und in Filmen zu sehen ist, darunter auch in einer Hauptrolle im historischen Epos »1864«. Sie ist eine Hygge-Enthusiastin und hat ihr erstes Buch zu diesem Thema mit Beiträgen von Dänen und Experten herausgegeben.



DAS BUCH ZUM ERFOLGREICHEN KARTENSET »HEILE DEIN INNERES KIND« – ÜBER 35.000 VERKAUFTE EXEMPLARE



TEPPERWEIN, KURT

Heile dein inneres Kind

Wie du dich von negativen
Emotionen befreist und zu
einem starken Ich findest

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 12.12.2023

- Mit einer Gesamtauflage von über 2,5 Millionen Büchern zählt Kurt Tepperwein zu den absoluten Longseller-Autoren auf dem deutschen Buchmarkt
- Trendthema »inneres Kind« ist im Buchmarkt und in den Medien ungebrochen
- Seine Impulse für ein glückliches und erfülltes Leben lassen sich einfach und spielerisch in den Alltag integrieren

Unsicherheiten und Ängste, die uns schon als Kind geplagt haben, manifestieren sich oft im Erwachsenenalter und können zur unüberwindbaren Hürde werden. Wer also regelmäßig mit negativen Emotionen zu kämpfen hat, findet den Ursprung meist in der eigenen Kindheit. Einmal erkannt, können wir dieses Wissen nutzen, um Unzufriedenheit in Glück zu verwandeln, Angst in Mut und Selbstzweifel in Selbstvertrauen. In diesem Buch zeigt Lebenscoach Kurt Tepperwein, wie wir seelische Wunden heilen und zu individueller Stärke finden. Schritt für Schritt treten wir durch praktische Übungen in heilenden Kontakt zu unserem inneren Kind. Für alle, die negative Denkmuster aufbrechen und ein erfülltes Leben führen wollen.

© privat



KURT TEPPERWEIN, 1932 in Lobenstein geboren, widmete sich nach langjähriger Unternehmensberater- und Heilpraktikertätigkeit voll und ganz dem Mysterium des Lebens. Als Bewusstseinsforscher, Seminarleiter und Autor unzähliger Werke sieht er seine Aufgabe darin, sein allumfassendes Wissen sowie seine wertvollen Erkenntnisse mit allen suchenden Menschen zu teilen. Tepperwein versteht es wie kaum ein anderer, die materielle und geistige Sicht der Dinge zu umfassen und in einer harmonischen Ganzheit zu betrachten.

